

# Sformato di uova con spinaci e cheddar a basso indice glicemico

Uno sformato proteico senza cereali che mantiene stabile la glicemia per tutta la mattina.  
Perfetto per la preparazione anticipata con solo 3g di carboidrati netti per porzione.

Preparazione: 15 min

Cottura: 45 min

Totale: 60 min

Porzioni: 6

GL 0.7 / GI 29

## Ingredienti

**Squeeze out excess moisture thoroughly** spinaci surgelati tritati, scongelati

uova grandi

spicchi d'aglio, tritati o grattugiati

panna fresca

senape di Digione

**Optional but adds depth** paprika affumicata

sale

pepe nero macinato

**Just a pinch** noce moscata macinata

cheddar stagionato, grattugiato

# Istruzioni

---

## Step 1

Posiziona la griglia del forno al centro e preriscalda a 180°C. Ungi generosamente una pirofila fonda o una teglia rotonda da 23 cm con spray da cucina o burro per evitare che si attacchi.

## Step 2

Metti gli spinaci scongelati in un canovaccio pulito o diversi strati di carta da cucina. Attorciglia e strizza con forza per rimuovere più liquido possibile—questo passaggio è fondamentale per evitare uno sformato acquoso. Distribuisci gli spinaci strizzati uniformemente sul fondo della pirofila preparata.

## Step 3

Rompi le uova in una ciotola capiente e sbatti vigorosamente finché i tuorli e gli albumi sono completamente amalgamati e leggermente schiumosi. Aggiungi l'aglio tritato e la panna fresca, sbattendo fino a completa incorporazione.

## Step 4

Aggiungi la senape di Digione, la paprika affumicata (se la usi), il sale, il pepe nero e la noce moscata al composto di uova. Sbatti accuratamente per 30-45 secondi finché tutte le spezie sono distribuite uniformemente e non rimangono grumi di senape. Il composto dovrebbe essere liscio e uniforme nel colore.

## Step 5

Versa lentamente il composto di uova condito sopra lo strato di spinaci, lasciandolo depositare e distribuire uniformemente. Scuoti delicatamente la pirofila da un lato all'altro se necessario per garantire una copertura uniforme. Cospargi il cheddar grattugiato uniformemente sulla superficie.

## Step 6

Trasferisci con cura la pirofila nel forno preriscaldato, facendo attenzione a non versare. Cuoci per 40-45 minuti finché il centro è completamente rappreso e non oscilla più quando viene scosso delicatamente, e i bordi sono leggermente dorati.

---

## Step 7

Togli dal forno e lascia riposare per almeno 10 minuti prima di tagliare—questo periodo di riposo aiuta lo sformato a rassodarsi per tagli più netti. Taglia in 6 fette e servi caldo.

Conserva gli avanzi coperti in frigorifero fino a 5 giorni; riscalda le porzioni singole nel microonde per 60-90 secondi.